

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

2013年2月1日発行  
NO.392



FEBRUARY

2

特集

## 「皮膚の乾燥対策・ケアについて」 P-3

- お役立ち情報 インフルエンザの家庭内感染に注意 P-6
- 栄養カード いちご P-8
- 外来紹介 「口腔外科」 P-9

50<sup>th</sup> Anniversary  
聖隷浜松病院

2013年6月 産科新病棟利用開始予定  
家庭的で暖かみのある  
自分だけの空間で出産しませんか？



■今月の表紙：産科病室（LDR室）完成イメージ  
(P20の表紙のことばをご覧ください)

### 病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

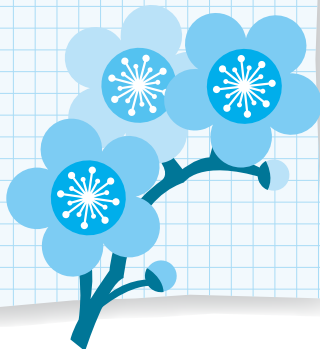


## 「“やりがい”を通じて」

臨床検査部 技師長 / 梶間 弘美

20年ほど前、臨床検査技師が皆さんにお目にかかることや、チームの一員として医療へ関わることは多くなかったことが思い出されます。環境が変化し、採血や心電図・エコー・脳波検査など臨床検査の需要が高まったこと、またそれぞれの職種が専門家として集まり活躍する場が増えたことで、仕事への“やりがい”が高まったと実感しています。

今、私たちは、持てる検査情報を駆使して、より早い診断に結びつけられるようにチャレンジしています。皆さんから選び続けられる病院であるために、診療の一端を担うために、専門性を追求していきたいと思います。



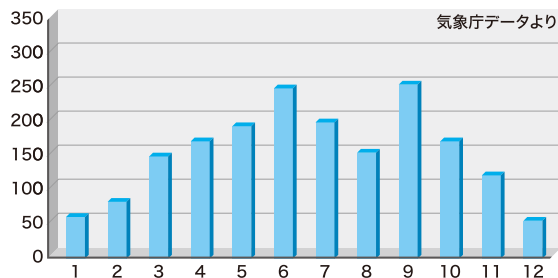

## 皮膚の乾燥対策・ケアについて

浜松の気候は比較的温暖ですが、冬は「遠州のからっ風」と呼ばれる北西の強い季節風が吹き、気温よりも寒く感じられます。この時期気になるのは、インフルエンザやかぜ、そしてお肌の乾燥ではないでしょうか？今回は気になる『お肌の乾燥対策』についてまとめました。

### 1 乾燥の原因

皮膚のうるおいは、皮脂・天然保湿因子・細胞間脂質という三つの物質によって保たれます。これらは、歳をとることにより減っていき、皮膚の乾燥を招きます。さらに、冬場は雨が少なかったり、暖房器具を使用することで室内の湿度が下がり、皮膚が乾燥に傾きます。湿度の目安としては50%前後が良いと言われています。加湿器などを使用しましょう。

降水量の月別平均値(浜松) 1982-2010年(mm)

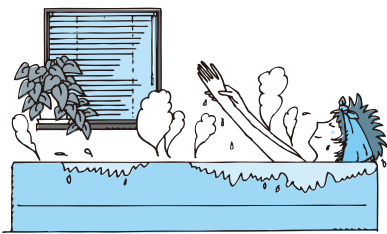


## 2 入浴方法

寒いからといって熱いお湯に長時間つかっていませんか？お湯の温度が高いと皮脂が溶けて皮膚のうるおい成分がなくなり、乾燥してかゆみが発生したり、かゆみが強くなることがあります。

そのため、38～40℃のややぬるめのお湯にゆっくりと入りましょう。副交感神経が活性化され、リラックス効果もあがりま

す。また、血流も良くなります。



## 3 体の洗い方



ナイロンなどの化学繊維は肌にとって刺激となります。天然繊維（シルクなど）を選びましょう。また、繊維の目の粗いものはこすったときに肌を傷めることとなります。目の細かいもの、肌ざわりの良いものを選び、洗う場合は、ゴシゴシとこすらずに優しく洗います。一番良いのは手で洗うことです。

石けんは、肌に傷があったり、乾燥が強い場合は、弱酸性石けんのご使用をお勧めします。石けんは十分泡立ててから使用しましょう。泡のクッション作用で皮膚を傷つけることを防ぎ、汚れ落ちが良くなります。石けん成分が皮膚に残らないように十分に洗い流しましょう。

## 4 保湿剤の塗布

入浴後、10分以内に保湿剤を塗布しましょう。皮膚の水分が残っている時に保湿クリームを塗ることが基本です。入浴後何もしないとどんどん乾燥します。保湿クリームを塗るときには、皮膚のしわに沿って、クリームをのばして下さい。例えば、手や足は横に塗ります。

## 5 食事

肌の再生にはタンパク質だけでなく、ビタミンや微量元素といわれる成分が必要です。特に水溶性のビタミンB2（レバーや肉類・ほうれん草など）やビタミンC（ミカンやいちごなど）、脂溶性のビタミンA（レバーやカボチャ・人参など）や微量元素の亜鉛（牡蠣やゴマなど）が重要になります。バランスの良い食事を心がけましょう。



## 6 皮膚科受診について

乾燥肌やかゆみは仕方がないと思込んでいませんか。

- \*かゆみが強くかきむしってしまう
- \*肌がじゅくじゅくとした炎症を起こしている
- \*毎年乾燥肌で困っている

等の場合は、皮膚科を受診しましょう。

文責：皮膚・排泄ケア認定看護師 石津・鈴木

# インフルエンザの 家庭内感染に注意

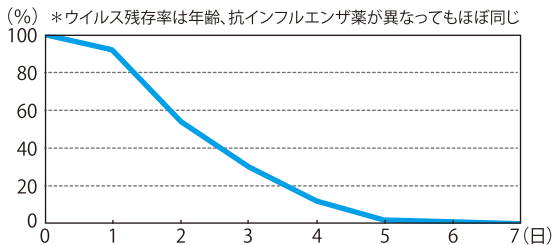
家庭内にインフルエンザ・ウイルスが持ち込まれると、20%の家庭で家族に感染するといわれています。熱が下がった後も、ウイルスが鼻汁や咳に混じって排出され続けるためです。

ちなみに、ウイルス量のピークは、発熱や悪寒などの症状が出てから24～48時間です。

ご家族の皆さんで手洗いやうがいなどの予防対策を心がけましょう!

※発症後6時間以内ではインフルエンザ検査が陽性に出ない場合があります。

《乳幼児の解熱後のインフルエンザウイルス残存率》

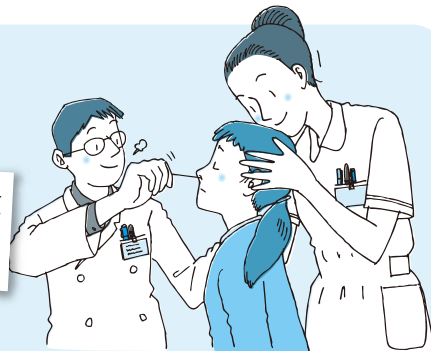


参考文献：日本臨床内科医会インフルエンザ診療マニュアル第7版

## このような検査をしています

### 採取

医師が検査用の綿棒を使って鼻か喉の粘膜を擦ります。



### 検査

検査技師が検査液と混ぜ、インフルエンザ抗原の有無を判定します。



**+ 陽性**

**- 陰性**

文責：臨床検査部 梶間 弘美

栄養card



# いちご

冬から春にかけて旬を迎える「いちご」。甘酸っぱい味がデザート等で大活躍ですね。静岡県は代表的ないちごの産地であり、全国5位の生産量を誇ります。章姫や紅ほっぺは静岡で生まれたいちごの品種です。

## { 栄養 }

いちごはビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。また、葉酸も含んでいて、貧血の予防にもつながります。

## { 選び方 }

果皮に傷がなく、ツヤがあるものを選びましょう。また、色の濃淡は品種によって異なりますが、全体が赤く鮮やかに色づいているものが良いでしょう。

## { 保存 }

いちごは日持ちしないので、出来るだけ早く食べ切るようにしましょう。保存する場合は、乾燥を防ぐため、ラップまたはビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。水洗いすると果皮を傷めるので、食べる直前に洗うようにしましょう。

文責：栄養課 夏秋 友美

※次号では「いちご」を使ったレシピをご紹介します。

# 「口腔外科」



## 担当

主任医長 田中 秀生 たなか ひでお

出身地／静岡県

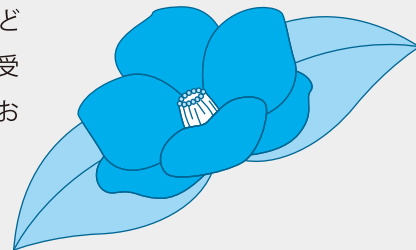
出身校／鹿児島大学（西暦1994年卒）

趣味／お酒

口腔外科は、口の中や顎の骨に対する外科的治療を主に担当します。身近な事としては、親知らずの抜歯が挙げられます。その他にも、顎のできもの・顎の骨折・外科的矯正治療などをはじめ口周囲の疾患を幅広く診ています。

外科的矯正は一般的な歯並び矯正とは異なり、顎の骨格の問題を伴った咬み合わせの不調和に対する治療です。骨格や歯並びの診断→術前矯正→手術→術後矯正、など比較的長期にわたって計画的な治療を必要とします。当科には矯正担当医も在籍し、これら一連の治療を一貫してスムーズに行える体制を整えていることが特徴です。

初診は紹介制となっておりますので、医院などでご相談された上で受診いただきますようお願いいたします。





# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 新任医師紹介



新生児科

ふかさわ おきまる

深澤 宙丸

信州大学 (2004年卒)

### ■ 紹介状をお持ちください

紹介状及び**予約が必要な診療科(紹介・予約制)**がありますので事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちで無い場合は、初診時**選定療養費**として**3,150円**を別途ご負担いただいております。

当院では、基幹病院と地域の「かかりつけ医」(医院、診療所等)が役割を分担し、連携しながら適切な医療を提供する「地域医療連携」を推進しています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

※初診時は医療機関からの事前予約にご協力をお願いいたします。

## 表紙のことは

現在建築中の建物の一部を2013年6月に利用開始します。新病棟の特徴の一つである産科病棟に設置する「LDR室」をご紹介します。

これまでの出産では、産婦さんは陣痛室⇒分娩室⇒回復室と移動しなくてはなりませんでしたが、今回設置の「LDR室」では、出産の一番つらい時期にお部屋を移動することなく、一つのお部屋で、あなただけのペースで安全に安心して出産に臨むことができます。

※産科病棟の一部をLDR室としてご利用いただけます。

### LDRとは…

**L** = Labor (陣痛)   **D** = Delivery (分娩)   **R** = Recovery (回復)



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証



日本医療機能評価機構

日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院



医師の民間救済委員会



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎ 053-474-2222

発行責任者 病院長 鳥居 裕一

● 面会時間 (月～土曜) 14:00～20:00 (日曜・祝日) 10:00～20:00 (小児科) 15:00～19:00

※C2・C3・C4病棟の面会者は1階総合受付にて手続きをし、面会者札を着用されるようお願い致します。

ホームページ <http://www.seirei.or.jp/hamamatsu>